दैनिक भास्कर
मधुरिमा की विशेष प्रस्तुति
नवरात्र विशेष
नवरात्र पूजन, व्रत
और व्यंजन

पूर्ण उत्सव का प्रतीक हैं नवरात्र

नौ पूर्णांक है। नौ रात्रियां, नौ देवियों की आराधना और ध्यान उत्सव का पूर्ण रूप है। शक्ति की पहचान और उस पर नियंत्रण के लिए साधना-आराधना के लिए देवी पूजन का यह समय ऋतु का संधिकाल भी है। नौ दिन, नौ देवियों की समझ के साथ ही, हर देवी की अपनी कथा है, जिसे जानना आराधना को सरल बनाना है। आराधना का अर्थ होता है इष्ट का ध्यान करना, उनकी उपासना करना। और ध्यान के मायने हैं किसी के स्वरूप का चिंतन करना। नवरात्र के नौ दिन उपासक हर दिन के देवी स्वरूप का ध्यान करते हुए, उनके लिए निर्दिष्ट भोग या नैवेद्य भी लगाते हैं। यह उपासना की सुंदर शृंखला है, जहां हर रोज़ मां दुर्गा के एक नए रूप की पूजा की जाती है।

नवरात्र पूजन, व्रत और व्यंजन

नौ दिन की नौ देवियों के विवरण, उनके रूप, उनके करिश्मे, देवी प्राकट्य से देव-मानव कल्याण की सुंदर कथाएं, साथ ही व्रत-उपवास के व्यंजनों को हमने आपके लिए संजोया है।

देवी आराधना, उपासना तथा व्रत के सफल होने की कामना के साथ यह पुस्तिका आपके लिए प्रस्तुत है।

नवरात्र

पूजन, व्रत और व्यंजन

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

पर्व अर्थ 卐 आचार्य राजेश

नौ देवी ही क्यों और रात्रि भी नौ ही क्यों?

नौ पूर्णांक है। अंकों में नौ के बाद कोई अंक नहीं होता है। ग्रह भी नौ हैं, इसीलिए साधना भी नौ दिन की ही उचित मानी गई है। नवरात्र में मां पार्वती के नौ रूपों की पूजा का विधान है।

पर्व अर्थ ▶ जारी

नौ देवी ही क्यों

मां पार्वती ने जन्म के बाद भगवान शिव को पति के रूप में प्राप्त करने से लेकर महिषासुर वध तक नौ रूप धारण किए। नवरात्र में मां नौ रूपों को धारण कर नौ दिन भूमि पर विचरण कर साधकों और गृहस्थों का उद्धार करती हैं, तत्पश्चात दशहरे के दिन भगवान शिव के पास कैलाश चली जाती हैं।

ये नौ दिन ऋतु परिवर्तन के संधि का भी समय होता है। लोक चलन की नज़र से देखें, तो चैत्र और शारदीय, दोनों नवरात्र के समय प्रकृति में विशेष परिवर्तन होता है और ऐसे समय हमारी आंतरिक चेतना और शरीर में भी परिर्वतन होता है। परिवर्तन के इस काल में शक्ति की आराधना करने का महत्व समझ में आता है। जब ऋतु बदल रही हो, तो संयम और साधना की आवश्यकता होती है। हमारे संस्कारों में प्रकृति में ईश्वर का वास माना गया है। इसी का संदेश लेकर आते हैं नवरात्र, जब शक्ति स्वरूपा देवी हमें साधना के लिए प्रेरित करती हैं और व्रत-उपासना के माध्यम से नवपरिवर्तन के लिए तैयार होने में सहायता करती हैं। चैत्र और आश्विन मास में प्रकृति में विशेष ऊर्जा का प्रवाह होता है। इसमें साधना और शक्ति की प्राप्ति आसानी से होती है।

नौ रात्रि ही क्यों?

नवरात्र शब्द से 'नव अहोरात्रों (नई या विशेष रात्रियों) का बोध' होता है। 'रात्रि' शब्द सिद्धि का प्रतीक माना जाता है। ऋषि-मुनियों ने रात्रि को दिन से अधिक महत्व दिया है। अगर ध्यान दें तो दीपावली, होलिका दहन, शिवरात्रि और नवरात्र आदि उत्सवों को रात में ही मनाने की परंपरा है। अगर इन पर्वों में रात को ना जोड़ा जाता, तो शिवदिन या शिवदिवस कहा जाता।

शिव और शक्ति से जुड़े धर्म में रात्रि का विशेष महत्व है तो वैष्णव धर्म में दिन का।

देवी कथामृत आचार्य राजेश

नौ रूपों की पावन कथाएं

देवी के नौ रूपों की आराधना के लिए उनके स्वरूप को समझना आवश्यक है। इसमें सहायक होंगी नवदुर्गा की उत्पत्ति और शक्तियों से परिचित कराने वाली पावन कथाएं...

आगे नौ पृष्ठों पर इसी देवी कथा रूपी अमृत के साथ मिलेगी नवरात्र के अलग-अलग दिनों से जुड़े कुंडलिनी चक्र, देवी स्वरूपों के प्रिय रंग और भोग की विशिष्ट जानकारी।

आशा है कि हर साधक, हर उपासक, हर भक्त के लिए पूजन, ध्यान और अनुष्ठान में यह सामग्री शुभ-लाभ-मंगल का निमित्त बनेगी।

देवी कथामृत ▶ जारी

... देवी कथा ...

शैलपुत्री मां दुर्गा के नौ रूपों में प्रथम हैं इसीलिए इनकी उपासना पहले दिन की जाती है। पौराणिक कथा के अनुसार ...

... शैलपुत्री पूर्व जन्म में सती नाम से विख्यात शिव पत्नी थीं। एक बार उनके पिता दक्ष ने यज्ञ आयोजित किया, लेकिन शंकर का अपमान करने के उद्देश्य से उसमें उन्हें आमंत्रित नहीं किया। पिता के यहां आयोजन होता देख सती बिना आमंत्रण के शिव के मना करने के पश्चात भी चली गईं। जहां पिता ने उनका अपमान किया। दुखी होकर सती ने यज्ञ कुंड में कूदकर अग्नि संस्कार कर अपने आत्म स्वरूप को भौतिक शरीर से अलग कर लिया। भगवान शिव को प्राप्त करने के लिए सती ने पर्वत राज हिमालय के घर में शैलपुत्री के रूप में जन्म लिया और पार्वती कहलाईं। उन्होंने कठोर साधना कर शिव को प्रसन्न कर उनसे विवाह किया। **इस पावन विवाह तिथि को हम शिवरात्रि के रूप में मनाते हैं।**

इनका स्वरूप साधक के मूलाधार चक्र में निहित होता है। माता को सफेद रंग पसंद है और गाय के दूध से बनी सामग्री इनका भोग होती है।

... देवी कथा ...

दीर्घायु पाने के लिए मां ब्रह्मचारिणी की साधना की जाती है। एक पौराणिक कथा के अनुसार ...

... पार्वती जी ने शिवत्व प्राप्ति के लिए देव ऋषि नारद जी से प्रार्थना कर उनके कहे अनुसार ब्रह्मचर्य धारण कर दृढ़ता से साधना प्रारंभ की। उन्होंने कई दिनों तक कठिन उपवास रखा। खुले स्थान पर ठंड, गर्मी, बरसात की चिंता किए बिना तपस्या से भगवान ब्रह्मा जी को प्रसन्न कर लिया। ब्रह्मचर्य और तपस्या से प्रसन्न होकर देवी को ब्रह्मचारिणी नाम से संबोधित कर उन्हें मनोवांछित वरदान दिया। 'भगवान शिव पति रूप में प्राप्त हों' यह वरदान पाया।

ब्रह्मचर्य स्वाधिष्ठान चक्र से घटित होता है इसीलिए शरीर में इनका संबंध स्वाधिष्ठान चक्र से है। ब्रह्मचारिणी देवी के स्वरूप में कमंडल और माला है और मां का कोई वाहन नहीं है।

गुलदाउदी और बरगद के पुष्प इनकी पसंद हैं। गन्ने से बनी सामग्री इनका भोग है। नैवेद्य में मिश्री, शक्कर और पंचामृत अर्पित किए जाते हैं।

... देवी कथा ...

चंद्रघंटा स्वरूप निर्भय और शांति का है।
ब्रह्मचारिणी देवी भगवान शंकर को पति के रूप में प्राप्त कर लेती हैं तब आदिशक्ति रूप मे चंद्रघंटा हो जाती हैं। मां चंद्रघंटा के आशीर्वाद से साधक निर्भय, पराक्रमी, शांत, स्वस्थ और दीर्घायु हो जाता है। देवी के इसी स्वभाव से प्रसन्न होकर भगवान शिव ने अपना त्रिशूल, भगवान विष्णु ने चक्र और सूर्य ने अपना तेज, तलवार और शेर वाहन के रूप मे भेंट किया। माता का यह रूप अग्नि जैसे वर्ण वाला दीप्तिमान है। देवी सिंह पर आरुढ़ हैं।
मां का स्वरूप सौम्य व शांत है। मां चंद्रघंटा की साधना वीरता-निर्भयता के साथ विनम्रता भी देती है।

....

योग शास्त्र के अनुसार मणिपुर चक्र, जहां बहत्तर हज़ार नाड़ियां मिलती हैं, इसकी देवी चंद्रघंटा साधक को स्वास्थ्य और मनोबल प्रदान करती हैं।
माता के दस हाथ हैं और दसों हाथों में शस्त्र हैं। माता चंद्रघंटा को दूध और दूध से बने भोग पसंद हैं।

... देवी कथा ...

मां कूष्माण्डा का स्थान सूर्य मण्डल का हृदय है इसीलिए यह साधना में अनहद चक्र की देवी हैं। ब्रह्मांड को ऊर्जा, प्रकाश और जीवनी शक्ति इन्हीं से मिलती है।

एक कथा के अनुसार ...

... कूष्माण्डा देवी तेज की देवी और ब्रह्मांड की शक्ति हैं। प्राणियों में जीवनी शक्ति इन्हीं से मिलती है। जब ब्रह्मांड में चेतना नहीं थी, वह चेतना माता कूष्माण्डा की मुस्कान से प्राप्त हुई और सम्पूर्ण ब्रह्मांड चैतन्य हुआ। ब्रह्मांड की रचना करने वाली शक्ति के कारण इन्हें कूष्माण्डा कहा जाता है। मां को कुम्हड़े की बलि प्रिय है इसीलिए भी इन्हें कूष्माण्डा कहा जाता है।

....

इनकी आठ भुजाएं हैं। इनमें शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा के सभी शस्त्र जैसे कमंडल, धनुष, बाण, कमल, अमृत कलश, चक्र, माला और गदा हैं। वाहन शेर है, लाल पुष्प की माला सदैव धारण करती हैं।

मां को विविध फलों तथा मालपुए का भोग लगाएं। मां कूष्माण्डा को जल-पुष्प अर्पित करते हुए मनोकामना निवेदित करें।

... देवी कथा ...

साक्षात मां की ममता स्वरूपा स्कंदमाता की पूजा से व्यक्ति की बुद्धि का विकास होकर ज्ञान की प्राप्ति होती है। एक कथा के अनुसार ...

... तारकासुर को वरदान था कि शंकर जी का पुत्र ही उसका वध करेगा। अत्यधिक शक्तिशाली तारकासुर को हराना देवताओं के लिए कठिन था। कार्तिकेय शक्ति और ज्ञान का अवतार थे। उन्हें शस्त्र और शास्त्र में पारंगत करने के लिए माता पार्वती ने स्कंदमाता का अवतार लिया और शिक्षा प्रदान की। इस प्रकार स्कंदमाता से शिक्षा प्राप्त कर कार्तिकेय ने तारकासुर का वध किया।

स्कंदमाता के एक हाथ में जो बच्चा है वे कार्तिकेय हैं, जिन्हें स्कंद भी कहा जाता है। मां के आशीर्वाद से साधक ज्ञान प्राप्त कर अपनी वाणी से उसका वर्णन कर सकता है। स्कंदमाता का स्थान कंठ अर्थात विशुद्धि चक्र में होता है।

देवी शुभ्रवर्णी हैं। पीला रंग पसंद है, कमलसना हैं। चार भुजाओं में बालक, कमल, वरमुद्रा और माला धारण करती हैं। शस्त्र रहित स्वरूप ज्ञान का प्रतीक है। उन्हें केले का भोग अर्पित किया जाता है।

... देवी कथा ...

गृहस्थ जीवन में सुख के लिए मां कात्यायनी की आराधना की जाती है। एक पौराणिक कथा के अनुसार...

... कात्यायन ऋषि ने घोर तपस्या के उपरांत माता भगवती से पुत्री रूप में आने का आग्रह किया। देवी ने उन्हें आशीर्वाद दिया। कात्यायन के घर जन्म लेने से मां भगवती कात्यायनी कहलाईं। देवी का सर्वप्रथम पूजन कात्यायन ऋषि ने ही किया। ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों ने अपना तेज माता को प्रदान किया। इसी तेज से माता ने महिषासुर का वध कर देवताओं को भय मुक्त किया।

कात्यायनी देवी आज्ञा चक्र जाग्रत कर रोग, शोक, संताप भय को दूर करती हैं। उनके एक हाथ अभय मुद्रा, दूसरे में तलवार, तीसरे में शांति का प्रतीक कमल और चौथे में वरमुद्रा है। मां को शहद से बने नैवेद्य अर्पित किए जाते हैं।

सामान्यतः छठा दिन कात्यायनी माता का होता है, लेकिन सप्तमी से नवमी तक देवी की पूजा कात्यायन ऋषि ने की, उस पूजा को ग्रहण कर देवी ने महिषासुर का उद्धार किया।

... देवी कथा ...

मां कालरात्रि सिद्धियों और निधियों को देने वाली हैं, इसीलिए इनका एक नाम शुभंकरी अर्थात शुभ करने वाली भी है। जब माता पार्वती ने ...

... योगमाया दुर्गा रूप धारण कर शुंभ-निशुंभ का वध किया, लेकिन रक्तबीज बच गया। उसे वरदान था कि उसके रक्त की बूंद भूमि पर गिरते ही वह फिर से दैत्य रूप ले लेगा। रक्तबीज के अंत के लिए मां दुर्गा ने अपने तेज़ से रात्रि में कालरात्रि को उत्पन्न किया। कालरात्रि देवी ने रक्तबीज का वध कर उसके रक्त को भूमि पर गिरने से पहले अपने मुंह में रख लिया। कालरात्रि की उत्पत्ति माता पार्वती की योगमाया से हुई अतः उनको महायोगिनी और महायोगीश्वरी कहा जाता है।

नवरात्र की सप्तमी पर पूज्य और रात्रि में शासन करने वाली देवी कालरात्रि का संबंध तृतीय नेत्र से है। कालरात्रि का स्वरूप त्रिनेत्र जाग्रत करता है। यहां साधक को नकारात्मक और सकारात्मक में भेद की शक्ति प्राप्त होती है।

मां का स्वरूप उग्र है, देवी इस रूप से भूत-प्रेत, बुरी और राक्षसी आत्माओं और नकारात्मक ऊर्जाओं से मुक्ति दिलाती हैं। इन्हें गुड़ का भोग प्रिय है।

... देवी कथा ...

महागौरी आनंद रूपा हैं। देवी भागवत कथा के अनुसार ...

... मां पार्वती ने भगवान शिव को पाने के लिए वर्षों तक कठोर तप किया। इस कारण उनका शरीर काला पड़ गया था। भगवान शिव ने प्रसन्न होकर उनसे गंगा स्नान करने को कहा। मां गंगा के स्पर्श से उनकी थकान कम हुई और शरीर वापस विद्युत के समान कांतिमान गौरवर्ण का हो गया। तभी से मां पार्वती को महागौरी नाम से जाना जाने लगा। मां दुर्गा की आठवीं शक्ति महागौरी भगवान शिव के साथ उनके अर्धांगिनी रूप में सदैव विराजमान रहती हैं।

मां गौरी की चार भुजाएं हैं, वाहन वृषभ है। एक हाथ में अभय मुद्रा, दूसरे में वर मुद्रा, तीसरे में त्रिशूल और चौथे में डमरू है। डमरू आनंदस्वरूप है और वाहन वृषभ शांति का प्रतीक है। महागौरी की पूजा से साधना सम्पन्न हो जाती है।

मां गौरी को नारियल से बने नैवेद्य अर्पित किए जाते हैं। हलुआ, पूरी, सब्ज़ी और काले चने का भोग प्रिय है। अष्टमी या नवमी को कन्या भोजन में यही सामग्री सिद्ध करके खिलाने से देवी महागौरी प्रसन्न होती हैं।

नवम देवी सिद्धिदात्री

... देवी कथा ...

मां सिद्धिदात्री अष्टसिद्धि नवनिधि की दाता हैं। एक कथा के अनुसार...

... जब संसार में अंधेरा था, तब अंधकार में एक किरण प्रकट हुई जो देखते ही देखते दिव्य नारी स्वरूप में परिवर्तित हो गई। यही किरण सिद्धिदात्री कहलाईं। माता सिद्धिदात्री को शिव और शक्ति का अर्द्धनारीश्वर रूप माना जाता है। यह स्वरूप धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को देने वाला होता है।

....

मां सिद्धिदात्री के चार हाथ हैं। इनमें शंख, चक्र, गदा और कमल होता है। अर्द्धनारीश्वर स्वरूप के लिए हरे वस्त्र प्रिय हैं।

सिद्धि का अर्थ है अलौकिक शक्ति और दात्री का अर्थ है देने वाली। इसीलिए नौ दिन का साधना फल सिद्धिदात्री द्वारा ही प्रदान किया जाता है। जो भक्त स्वास्थ्य, समयाभाव या परिस्थिति के कारण आठ दिन पूजा व्रत नहीं कर पाते, वे सिद्धिदात्री का पूजन करके नवरात्र का सम्पूर्ण फल प्राप्त कर लेते हैं।

अष्टमी की तरह ही नवमी में भी हलुआ, पूरी, सब्ज़ी और काले चने की सब्ज़ी का भोग लगाया जाता है।

नियम-संयम 卐 आचार्य विवेक व्यास

क्या हैं व्रत और उपवास

व्रत और उपवास भारतीय संस्कृति में विशेष स्थान रखते हैं। ये शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शुद्धि के साधन माने जाते हैं।

क्यों रखते हैं व्रत?

व्रत का अर्थ होता है किसी उद्देश्य या संकल्प को लेकर भोजन, जल या अन्य भोगों का त्याग करना। व्रत का उद्देश्य आत्म-संयम, भक्ति और श्रद्धा को बढ़ावा देना होता है। व्रत जीवन के नैतिक और धार्मिक मार्ग प्रशस्त करने के साथ ही संकट के समाधान और इच्छाओं को पूर्ण करने के लिए होते हैं।

उपवास के क्या मायने हैं?

संस्कृत में 'उप' का अर्थ होता है 'समीप' और 'वास' का अर्थ होता है 'रहना'। यानी उपवास का असली अर्थ है 'भगवान के समीप रहना और उनकी आराधना में लीन होना।' उपवास में व्यक्ति भोजन, जल या अन्य किसी वस्तु का त्याग करके ईश्वर की आराधना करता है, जिससे उसकी आत्मा शुद्ध होती है।

नियम-संयम ► जारी

तीन प्रकार के होते हैं व्रत

❶ नित्य व्रत

नित्य व्रत वे होते हैं जिन्हें प्रतिदिन या नियमित अंतराल पर करना आवश्यक होता है। इनके पालन से व्यक्ति को आत्मशुद्धि और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त होती है। सत्य बोलना, पवित्रता बनाए रखना, क्रोध न करना, इंद्रियों पर नियंत्रण रखना जैसे कार्य नित्य व्रत माने जाते हैं। इनका उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को नैतिक और धार्मिक मार्ग पर चलाना है।

❷ नैमित्तिक व्रत

नैमित्तिक व्रत वे होते हैं जो किसी विशेष निमित्त या कारण से किए जाते हैं। किसी प्रायश्चित के लिए या किसी विशेष संकट के समाधान हेतु ये व्रत किए जाते हैं। जैसे चंद्रायण व्रत, जो किसी दोष से मुक्ति के लिए किया जाता है।

❸ काम्य व्रत

वे व्रत जो विशेष कामना या इच्छा की पूर्ति के लिए किए जाते हैं। उदाहरण स्वरूप, पुत्र प्राप्ति के लिए राजा दिलीप द्वारा किया गया गोव्रत एक काम्य व्रत था। इस प्रकार के व्रत व्यक्ति की इच्छाओं को पूर्ण करने के लिए होते हैं।

व्रत और उपवास, दोनों में अंतर है

व्रत और उपवास अक्सर एक-दूसरे के पर्याय के रूप में इस्तेमाल होते हैं, लेकिन इनमें सूक्ष्म अंतर है। **व्रत का अर्थ है** किसी कार्य को संकल्पपूर्वक करना, जबकि **उपवास का मतलब** भोजन या पेय का त्याग कर भक्ति करना है। उपवास का उद्देश्य शारीरिक शुद्धि के साथ-साथ मानसिक और आत्मिक शुद्धि भी होता है।

व्रत-विज्ञान 卐 आचार्य विवेक व्यास

स्वास्थ्य और आध्यात्मिक शांति का अद्भुत संगम हैं...

व्रत और उपवास

उपवास और व्रत न केवल हमारे शरीर के लिए फ़ायदेमंद होते हैं, बल्कि इनका गहरा संबंध आयुर्वेद और अध्यात्म से भी है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा में माना जाता है कि उपवास और व्रत हमारे शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के साथ-साथ दीर्घायु (लंबी उम्र) को भी बढ़ावा देते हैं। जब हम उपवास या व्रत करते हैं, तो हमारे शरीर को पाचन से आराम मिलता है, जिससे बची हुई ऊर्जा का उपयोग शरीर को अंदर से साफ़ करने और कोशिकाओं को ठीक करने में होता है।

व्रत-विज्ञान ▶ जारी

उपवास और व्रत का महत्व

आयुर्वेद के अनुसार ...

उपवास या व्रत करने से शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

हमारे अंग, ख़ासकर यकृत (लिवर) और गुर्दे (किडनी), विषैले तत्वों को छानने का काम बेहतर तरीक़े से कर पाते हैं। इससे शरीर का समग्र स्वास्थ्य सुधरता है। यह पाचन तंत्र को भी आराम देता है। इसके साथ ही, उपवास करने से शरीर में सूजन कम होती है और मस्तिष्क के कार्य में सुधार होता है।

आयुर्वेद कहता है कि ...

उपवास मस्तिष्क में 'कीटोन्स' नामक तत्व का उत्पादन बढ़ाता है।

कीटोन्स मस्तिष्क के लिए ऊर्जा का एक विकल्प होता है। यह ध्यान केंद्रित करने और मानसिक स्पष्टता (माइंडफुलनेस) को बेहतर बनाता है। शोध से भी यह साबित हुआ है कि कीटोन्स मस्तिष्क के नए तंत्रिका पथ (नर्व पाथवे) बनाने में मदद करते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है।

उपवास और व्रत का आध्यात्मिक महत्व

व्रत या उपवास केवल शारीरिक स्तर पर नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक स्तर पर भी शुद्धीकरण का एक तरीक़ा है।

उपवास या व्रत करते से मन और शरीर शांत होता है। ये हमें ध्यान और आत्म-निरीक्षण की ओर ले जाते हैं, जिससे आत्म-जागरूकता बढ़ती है। व्रत के दौरान व्यक्ति विचारों पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। व्रत या उपवास करने से इंद्रियां संयमित होती हैं, और इससे एकाग्रता में वृद्धि होती है। यह आध्यात्मिक विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो आत्मिक शांति और संतुलन प्रदान करता है।

व्रत-विज्ञान ▶ जारी

उपवास के दौरान एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया होती है जिसे 'ऑटोफैगी' कहते हैं।

ऑटोफैगी शरीर की पुरानी और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को पुनः चक्रित (रीसायकल) करती है और उन्हें स्वस्थ कोशिकाओं में बदलती है। यह प्रक्रिया बुढ़ापे की गति को धीमा करती है और उम्र बढ़ने से जुड़ी बीमारियों के खतरे को भी कम करती है।

व्रत और उपवास और शारीरिक स्वास्थ्य

व्रत और उपवास आध्यात्मिक लाभों के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं।

जब हम व्रत रखते हैं, तो शरीर के अंदर से जमी हुई गंदगी बाहर निकलती है और हमारे अंग अधिक कुशलता से काम करने लगते हैं। पाचन प्रक्रिया को आराम मिलने से शरीर की ऊर्जा का इस्तेमाल दूसरी महत्वपूर्ण क्रियाओं में होता है, जैसे विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) और कोशिकाओं की मरम्मत। इससे त्वचा में निखार आता है और ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है।

व्रत और उपवास और मानसिक शांति

व्रत और उपवास केवल शारीरिक शुद्धि के लिए नहीं, बल्कि मानसिक शांति के लिए भी किए जाते है।

जब व्यक्ति व्रत रखता है, तो उसे अपने मन और विचारों पर अधिक नियंत्रण प्राप्त होता है। यह आत्म-जागरूकता को बढ़ाता है। यह मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाता है, और ध्यान व आत्म-जागरूकता को सुधारता है। आयुर्वेद और अध्यात्म दोनों ही व्रत और उपवास को संतुलित, स्वस्थ और दीर्घायु जीवन का आधार मानते हैं। इस प्रकार, व्रत न केवल शरीर को पुनर्जीवित करता है, बल्कि आत्मिक और मानसिक शांति भी लाता है, जो जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

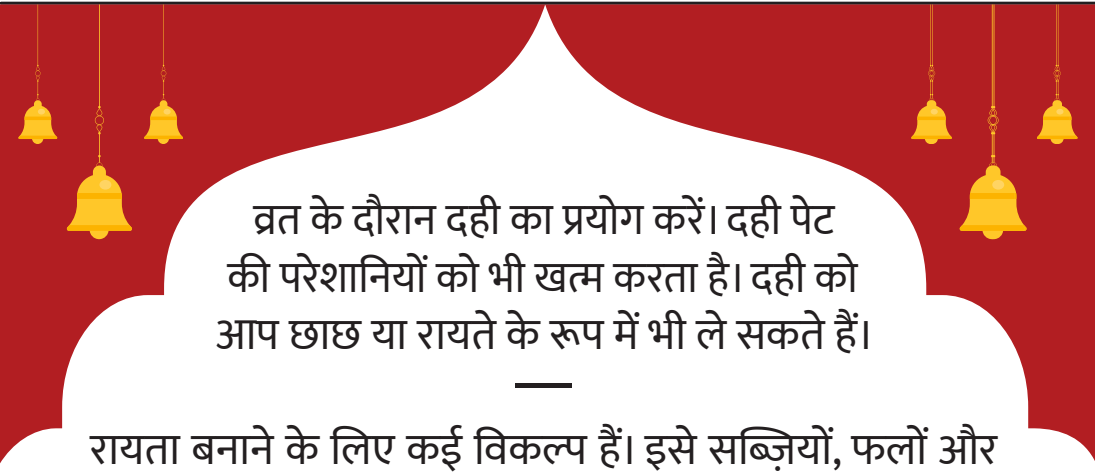
खान-पान 卐 सुनीता दिनानी

व्रत और उपवास के दौरान
क्या खाएं, कैसे खाएं

नौ दिन मां की पूजा-अर्चना के व्रत के इन दिनों में खानपान का भी ध्यान रखना है। इन दिनों क्या खाना है, क्या नहीं खाना है और किस प्रकार पोषण का ध्यान रखना है, यहां जानते हैं।

खान-पान ▶ जारी

इन नौ दिनों में व्रत के दौरान ज़्यादा शक्कर और नमक युक्त पैकेज्ड खाने और पेय के सेवन से बचें। साथ ही, लंबे समय तक खाली पेट ना रहें, बीच-बीच में हल्का-फुल्का खाद्य व पेय लेते रहें। इससे शरीर ऊर्जावान बना रहेगा।

दिन की शुरुआत खजूर के साथ कर सकते हैं। खजूर में पाए जाने वाले पोषक तत्व आपको पूरे दिन तरोताज़ा रखने में मदद कर सकते हैं।

सूखे मेवों को भिगोकर खाएं क्योंकि इनका सेवन भी आपको उर्जा और कैलोरी दोनों दे सकता है। इनका सेवन कम मात्रा में करने पर भी आपको कुछ और खाने की ज़रूरत महसूस नहीं होगी।

कुछ खाने का मन ना कर रहा हो और तरल पदार्थ ही लेना है, तो कुट्टू व सिंघाड़े के आटे का दूध या पानी के साथ मीठी राब बना सकते हैं।

फल-सब्ज़ियों में सेंधा नमक, काली मिर्च और नींबू रस मिलाकर सलाद बना सकते हैं। इसके सेवन से पेट जल्दी भरेगा और स्वाद भी देगा।

कुट्टू या सिंघाड़े की पूरी बनाने के बजाय आप उनकी रोटी बनाकर खाएं। यह ज़्यादा स्वास्थ्यवर्धक रहेगा।

खान-पान ▶ जारी

व्रत के दौरान दही का प्रयोग करें। दही पेट की परेशानियों को भी खत्म करता है। दही को आप छाछ या रायते के रूप में भी ले सकते हैं।

रायता बनाने के लिए कई विकल्प हैं। इसे सब्ज़ियों, फलों और सूखे मेवों के साथ बना सकते हैं। इससे पूरा दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे।

व्रत में खाए जाने वाली टिक्की या कटलेट को तेल में तलने के बजाय शैलो फ्राई या बेक करके खाएं। साबूदाने की खिचड़ी घी और तेल के बिना बन सकती है। इसके लिए भीगे हुए साबूदाने में दरदरी मूंगफली, कटी हरी मिर्च, हरा धनिया, सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इसे कुछ देर भाप पर पकाएं, जिससे यह खिचड़ी स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक व खिली-खिली बनेगी।

इसके अलावा कच्चे केले या शकरकंद का हलवा व उबले हुए कंद भी ले सकते हैं। ये भी शरीर को देर तक ऊर्जा देने में मदद करेंगे।

रसोई

पर्व के पकवान

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

देवी भोग

नीलम अग्रवाल

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

कद्दू बर्फी

... आवश्यक सामग्री ...

छिलका उतारकर कद्दूकस किया कद्दू : 1 किलो, मावा : 250 ग्राम, घी : 4 बड़े चम्मच, शक्कर : ¼ कप (या आवश्यकतानुसार), गुड़ पाउडर : ¼ कप, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, मेवे : ½ कटोरी कुटे हुए।

... बनाने की विधि ...

पैन में घी गर्म करने के बाद उसमें कद्दू डालकर पकाएं। जब कद्दू नर्म हो जाए तब आंच तेज़ करके पूरा पानी सुखा लें। अब शक्कर, गुड़, मावा, इलायची पाउडर और मेवे डालकर मध्यम आंच पर भूनें। प्लेट में घी लगाकर इस मिश्रण को फैलाकर कुछ मेवे डालें। ठंडा होने के बाद बर्फी के आकार में काट लें।

... विशेषज्ञ सलाह ...

इस व्यंजन के लिए पका हुआ कद्दू ही चुनें। कद्दू जितना पका हुआ होगा, बर्फी उतनी ही नर्म बनेगी।

केसरी लड्डू

••• आवश्यक सामग्री •••

समा चावल का आटा : 1 कप, पिसी शक्कर : ½ कप, घी : 4 बड़े चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, भुनी व दरदरी पिसी मूंगफली : 2 बड़े चम्मच, सफेद तिल : 2 बड़े चम्मच, नारियल बूरा : 2 बड़े चम्मच, ताज़ी मलाई : 2 बड़े चम्मच, कटे हुए काजू और बादाम : 2-2 बड़े चम्मच, केसरी फूड कलर।

••• बनाने की विधि •••

पैन में घी गर्म करके इसमें चावल के आटे को धीमी आंच पर सुनहरा भूनें। अब मलाई, नारियल का बूरा व पिसी शक्कर छोड़कर सारी सामग्री मिलाएं और 3-5 मिनट भूनें। इसे प्लेट में निकाल लें। इसमें मलाई डालकर मिलाएं और 5 मिनट ढककर रखें। अब इसमें पिसी शक्कर व नारियल बूरा मिलाकर लड्डू बना लें। अगर लड्डू बंध नहीं रहे तो इसमें 2-3 चम्मच दूध मिलाएं।

••• विशेषज्ञ सलाह •••

लड्डू बनाने के लिए इस्तेमाल कर रहे आटे को छान लेने से यह एक-सा रहता है। गुठलियां नहीं पड़तीं।

फ्रेश कोकोनट बर्फी

··· आवश्यक सामग्री ···

बारीक कटा ताज़ा नारियल : 3 कप, शक्कर : 2 कप, दूध : ½ कप, ताज़ी मलाई : ½ कप, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

नारियल चिकना पीस लें। मोटे तले की कड़ाही में नारियल, दूध, शक्कर मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं। अब इलायची पाउडर और मलाई मिलाएं। मध्यम आंच पर चलाते हुए मिश्रण के तला छोड़कर इकट्ठा हो जाने तक पकाएं। चिकनाई लगी प्लेट पर फैलाएं, ठंडा होने पर बर्फी के आकार में काट लें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

नारियल ताज़ा ही इस्तेमाल करें। सूखे नारियल में वो तरलता नहीं होती, जिससे बर्फी की नर्मी मिल सके।

सेब के लड्डू

··· आवश्यक सामग्री ···

छीले व कीसे हुए सेब : 3 कप, मिल्क पाउडर : 1 कप, मलाईदार दूध : ½ कप, कीसा हुआ नारियल : ½ कप, शक्कर : ½ कप, काजू और बादाम- 5-5, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, घी : 2 बड़े चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

मिक्सर में नारियल, शक्कर, मिल्क पाउडर, काजू और बादाम को डालकर चिकना पीस लें। पैन में घी गर्म करें। इसमें सेब डालकर 5 मिनट तक भूनें। इसमें दूध डालकर तब तक पकाएं जब तक कि दूध पूरी तरह से सूख न जाए। इसमें मिल्क पाउडर वाला मिश्रण डालकर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक ये घी न छोड़ दे। ऊपर से इलायची पाउडर बुरककर इसे एक प्लेट में निकाल लें। हल्का ठंडा होने पर इसके लड्डू बना लें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

सेब लाल ही चुनें, जो मीठे होते हैं। इनको छीलकर कीसने से पहले बाकी सामान तैयार कर लें। पहले से कीसने से ये भूरे पड़ जाएंगे।

चंद्रपुली

··· आवश्यक सामग्री ···

कच्चा नारियल : 1, मलाईयुक्त दूध : ¼ कप, शक्कर : ¼ कप, मावा : 1 कप, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, घी : 2 बड़े चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

नारियल छीलकर कद्दूकस कर लें। मिक्सर में नारियल, शक्कर और दूध को मिलाकर चिकना पेस्ट तैयार कर लें। अब पैन में मावे को धीमी आंच पर चम्मच से चलाते हुए 1-2 मिनट तक भूनें। इसमें नारियल पेस्ट और इलायची पाउडर डाल दें। लगातार चलाते हुए भूनें। बीच में 1 चम्मच घी डालें और पुन: भूनें। इस मिश्रण को तब तक पकाते रहें जब तक मिश्रण तला छोड़कर एक जगह इकट्ठा न हो जाए। फिर प्लेट में तैयार मिश्रण को फैला लें। अब चंद्रपुली के सांचे में थोड़ा-थोड़ा मिश्रण लगाकर चंद्रपुली बनाएं। ऊपर से बड़ी इलायची के दाने से सजाएं। सांचा न होने पर आप हाथों से भी आकार दे सकती हैं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

मावा भी नारियल पेस्ट जितना चिकना होना चाहिए। अगर मावा सख़्त हो, तो उसे मिक्सर में महीन पीसकर चिकना कर लें।

बनाना रबड़ी

··· आवश्यक सामग्री ···

मलाईदार दूध : 2 लीटर, केले : 4 पके हुए, शक्कर : 4 बड़े चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

एक पतीले में दूध को पकाएं। पतीले के किनारे पर चिपकी मलाई को चम्मच से निकालकर दूध में मिलाते जाएं। इससे रबड़ी लच्छेदार बनेगी। यह प्रक्रिया दूध के ½ लीटर होने तक दोहराते रहें। अब एक केले को मसलकर दूध में मिलाएं, फिर शक्कर डालें। इससे रबड़ी में केले का स्वाद अच्छी तरह से आ जाएगा। थोड़ा-सा पकाने के बाद बचे हुए केलों को बारीक काटकर मिलाएं। ऊपर से इलायची पाउडर बुरक दें। ठंडा होने पर बनाना रबड़ी परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

रबड़ी बनाने वाले बर्तन को थोड़ा चिकना कर लें और उसमें दो-तीन छोटे चम्मच पानी डालने के बाद दूध डालें। इससे दूध तले में नहीं चिपकेगा।

··· आवश्यक सामग्री ···

दूध : 1 लीटर, शकरकंद : 4 मध्यम आकार की, शक्कर : 4 बड़े चम्मच, घी : 1 बड़ा चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, मेवे : बारीक कटे।

··· बनाने की विधि ···

शकरकंद को छिलके उतारकर कद्दूकस कर लें। भगोने में दूध उबालने रखें। पैन में घी गर्म कर शकरकंद धीमी आंच पर नरम होने तक पकाएं। अब उबल चुके दूध में शकरकंद डालकर एक बार पुन: 1 से 2 उबाल आने तक पकाएं। फिर शक्कर, इलायची पाउडर और मेवों को डालने के बाद आंच से उतार लें। तैयार खीर को गर्म या ठंडा जैसे चाहें परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

शकरकंद उबालने की ज़रूरत नहीं है, इसे कच्चा ही उपयोग करें।

कैरेमल एप्पल फिरनी

··· आवश्यक सामग्री ···

मलाईदार दूध : 1 लीटर, बड़े आकार के सेब : 2, शक्कर : 4 बड़े चम्मच या स्वादनुसार, घी : 1 बड़ा चम्मच, काजू-बादाम का पेस्ट : 2 बड़े चम्मच (बादाम को भिगोकर छिलके उतार दें और काजू को भी अलग से ½ घंटे के लिए भिगोएं और पीसकर पेस्ट बनाएं)।

··· बनाने की विधि ···

सेब छीलकर कद्दूकस करें और इसे मोटे तल के पैन में घी डालकर हल्का-सा भून लें। दूध उबालें और जब पककर आधा रह जाए तो सेब मिलाएं। आंच धीमी रखें और लगातार चलाते रहें। अब दूसरे पैन में शक्कर डालकर चलाते रहें। जब पिघलकर भूरी हो जाए तब इसे दूध में मिलाएं। काजू-बादाम पेस्ट इसमें डालकर मिलाएं और थोड़ा-सा उबालकर ठंडा होने के लिए रखें। इसे मिट्टी के बर्तन में या कटोरी में डालें और फ्रिज में सेट होने के लिए रखें और फिर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

फिरनी को मिट्टी के सकोरों या छोटे कुल्हड़ों में भरकर फ्रिज में ठंडा होने रखें और दोपहर के समय खाएं।

फलाहार

छाया रघुवंशी

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

फ्रूट पनीर परफेट

··· आवश्यक सामग्री ···

ताज़ा पनीर : 200 ग्राम, गाढ़ा दही : 1 कप, शहद : 1 बड़ा चम्मच, मिले-जुले फल : 1 कप, कटे सूखे मेवे : 1 बड़ा चम्मच, इलायची पाउडर : ½ छोटा चम्मच, वनीला एसेंस और केसर के धागे (वैकल्पिक)।

··· बनाने की विधि ···

सबसे पहले एक बोल में दही फेंट लें। इसमें शहद, इलायची पाउडर और 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस डालें व मिलाकर रख दें। पनीर बारीक मसल लें। चाहें तो इसे केसर के साथ घी में हल्का भून सकते हैं। गिलास में 2 बड़े चम्मच पनीर की एक परत सबसे नीचे लगाएं। इसके ऊपर मिश्रित फलों की परत डाल दें। ऊपर दही का मिश्रण डालें। इसी तरह परतों को गिलास भरने तक दोहराएं। सबसे ऊपर दही की परत होनी चाहिए। ऊपर से और फल, मेवे डालें। केसर या अनार दाने भी छिड़क सकते हैं। परफेट को ½ घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने दें, उसके बाद सेवन करें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

फलों की विविधता स्वाद बढ़ाएगी। फलों में कुछ नर्म और कुछ कड़े भी मिलाएं। खाने के लिए कोल्ड कॉफी वाला लंबा चम्मच रखें।

चीकू अंजीर स्मूदी

... आवश्यक सामग्री ...

सूखे अंजीर : 4-5 (4-5 घंटे के लिए पानी में भिगोए हुए), फ्रोज़न केला : 1 कटा हुआ, चीकू : 2-3 कटे हुए, दूध : 1 कप, शक्कर या शहद : स्वादानुसार, सजाने के लिए : सूखे मेवे, ताज़े फल और नारियल के टुकड़े।

··· बनाने की विधि ···

फ्रोज़न केला, चीकू, अंजीर और दूध को मिक्सर में पीसें। इसमें शक्कर या शहद डालकर फिर से चलाएं। इसे तब तक पीसें जब तक कि स्मूदी एकदम गाढ़ी और चिकनी नहीं हो जाती। तैयार स्मूदी को बोल या गिलास में भरें। सूखे मेवे, ताज़े फल और नारियल के टुकड़ों से सजाएं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

केले को फ्रीज़ करने के लिए छिलका उतारकर, एक हवाबंद डिब्बे में केलों को रखें। इस्तेमाल करते समय इसके टुकड़े करके पीस लें।

पपीता पनीर बॉल्स

··· आवश्यक सामग्री ···

ताज़ा छेना : 2 कप, पिसी हुई शक्कर : ½ कप, किशमिश : 20-25 या आवश्यकतानुसार, स्लाइज़ में कटा हुआ पपीता : 1 कप।

··· बनाने की विधि ···

एक बर्तन में छेना और शक्कर डालकर हथेली से अच्छी तरह से मसलें। इसे आटे की तरह गूंध लें। मिश्रण की छोटी-छोटी बॉल्स बनाते समय प्रत्येक बॉल के बीच में एक किशमिश भरें और अच्छी तरह से बंद कर दें। पपीते की पतली स्लाइस लें और प्रत्येक पनीर बॉल को पपीता स्लाइस से ढक दें। स्लाइस को बॉल्स के चारों ओर अच्छी तरह से लपेटें। पपीता भरवां पनीर बॉल्स तैयार हैं। इन्हें तुरंत परोसें या फ्रिज में ठंडा करके खाएं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

रेसिपी के लिए पपीता ऐसा चुनें, जो बहुत पका हुआ ना हो, ना ही कच्चा हो। स्लाइस ठीक से बन जाएं, ऐसा पपीता ही चुनें।

सेब क्रीमी रिंग्स

··· आवश्यक सामग्री ···

पानी निकला गाढ़ा दही (दही चक्का) : 1 कप, ताज़ी क्रीम : ¼ कप, सेब : 2-3 रिंग के आकार में कटे, कुटी काली मिर्च, पुदीने की पत्तियां, नमक- स्वादानुसार, कुटी भुनी मूंगफली : थोड़ी-सी।

··· बनाने की विधि ···

एक बोल में दही और क्रीम डालें। उसमें थोड़ा-सा नमक मिलाकर फेंट लें। अब सेब की पतली कटी रिंग पर तैयार क्रीम मिश्रण को फैला दें। इसके बाद, ऊपर से कुटी हुई काली मिर्च, पुदीने की ताज़ी पत्तियां और मूंगफली छिड़ककर सजाएं। सेब रिंग्स तुरंत परोसें और इसके अनोखे स्वाद का आनंद लें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

रेसिपी के लिए मूंगफली कूटकर रखें। शेष खाने से ठीक पहले तैयार करें।

स्प्लिट बनाना

स्प्लिट बनाना बनाने के लिए

··· आवश्यक सामग्री ···

केले : 2, पीनट बटर : 3 बड़े चम्मच (घर में तैयार किया), हंग कर्ड : ½ कप, सूखे मेवे : 2 बड़े चम्मच, अनार दाने : ¼ कप, शक्कर पाउडर।

··· बनाने की विधि ···

केले छीलकर उन्हें लंबाई में आधा काट लें। इन्हें प्लेट पर रखें। इनके ऊपर पीनट बटर को समान रूप से फैला दें। इसके ऊपर दही को चम्मच से छोटे-छोटे पॉपिंग (गोल बिंदुओं) के रूप में डालें। अब मेवों और अनार दानों को केले के ऊपर सजाएं। ऊपर से थोड़ा शहद भी डाल सकते हैं। शक्कर पाउडर को ऊपर से छिड़क कर इसे तुरंत परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

बड़े आकार के और पके हुए लेकिन थोड़े सख़्त केले चुनें। पतले स्लाइस होने पर पीनट बटर का फैलाना तथा मेवे आदि लगाना संभव नहीं होगा।

पीनट बटर बनाने के लिए

··· आवश्यक सामग्री ···

मूंगफली (भुनी हुई) : 2 कप बिना नमक वाली, शहद या शक्कर : 1-2 बड़े चम्मच, मूंगफली का तेल : 1 बड़ा चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

भुनी मूंगफली को मिक्सर में रुक-रुककर चलाएं ताकि ये पाउडर जैसा बन जाए। फिर धीरे-धीरे उसमें तेल छूटने लगेगा और पेस्ट बनना शुरू हो जाएगा। जब मूंगफली हल्की गाढ़ी और पेस्ट जैसी हो जाए, तो उसमें शहद या शक्कर और थोड़ा-सा तेल डालें। इस मिश्रण को फिर से पीसें। इससे पीनट बटर और भी ज़्यादा चिकना हो जाएगा।

··· स्टोर करें ···

तैयार पीनट बटर को एक हवाबंद जार में भरकर रखें। इसे फ्रिज में भी स्टोर कर सकते हैं, जहां यह कई हफ्तों तक ताज़ा रहेगा।

महाराष्ट्रीयन पीयूष ड्रिंक...

··· आवश्यक सामग्री ···

श्रीखंड (केसर या इलायची फ्लेवर में) : 1 कप, दूध : ¼ कप, शक्कर : 2 बड़े चम्मच या स्वादानुसार, ताज़ा दही : 2 कप, कटे हुए मिले-जुले फल (सेब, अनार, केला, अंगूर) : 2 कप, इलायची पाउडर : ¼ छोटा चम्मच, केसर : 6-7 रेशे गर्म दूध में भिगोए हुए, बारीक कटे पिस्ते और बादाम सजावट के लिए।

··· बनाने की विधि ···

एक बोल में श्रीखंड, दही, दूध और शक्कर डालकर अच्छी तरह से फेंटें ताकि मिश्रण चिकना हो जाए। अब इस मिश्रण में इलायची पाउडर और केसर वाला दूध डालें। इससे पेय का रंग हल्का पीला हो जाएगा। फिर से अच्छी तरह से मिलाएं। तैयार पेय को कुछ समय के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। परोसने के लिए गिलास में पेय डालें और कटे हुए फलों को ऊपर से डालें। अंत में पिस्ते, बादाम और थोड़े केसर से सजाकर तैयार महाराष्ट्रीयन पियुष ड्रिंक परोसें।

··· ज़रूरी बात ···

केसर के रेशों से पेय को हल्का पीला रंग और बेहतरीन ख़ुशबू मिलेगी, जिससे यह और आकर्षक दिखेगा।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

श्रीखंड और दही के मिश्रण में दूध धीरे-धीरे मिलाएं। गाढ़ेपन को तरल करने की प्रक्रिया में लगातार चलाते रहना ज़रूरी है ताकि पीते समय तरलता ठीक रहे।

ड्राय-फ्रूट्स डिज़र्ट

··· आवश्यक सामग्री ···

सिके हुए बादाम : ¼ कप, सिके पिस्ते : ¼ कप, सिके काजू : ¼ कप, खजूर- ¼ कप, गाढ़ा दही : 1 कप, ताज़ी क्रीम : ½ कप, पिसी शक्कर : 2-3 बड़े चम्मच, भिगे काजू का पेस्ट : ¼ कप, सजाने के लिए ताज़े फल।

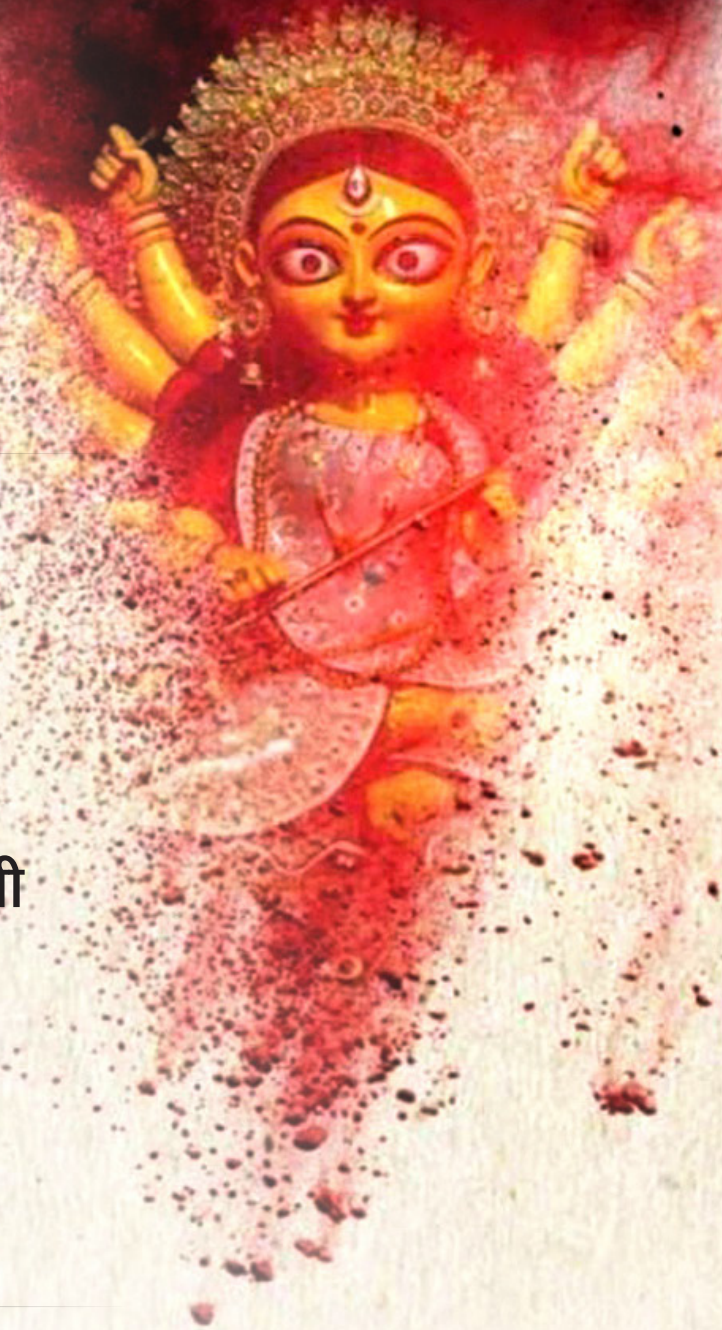
··· बनाने की विधि ···

मेवों को दरदरा पीसकर अलग रख दें। एक बर्तन में दही, क्रीम, शक्कर और काजू पेस्ट डाल कर मलाईदार और चिकना होने तक फेंटें। बोल में पहले मेवों की परत बिछाएं। इसके ऊपर दही के मिश्रण की परत डालें। तैयार डिज़र्ट को कम से 1-2 घंटे के लिए फ्रिज में रखें। परोसने से पहले ताज़े फलों से सजाएं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

काजू का पेस्ट बनाते समय ध्यान रखें कि पेस्ट पूरी तरह पतला हो जाए। काजू के पेस्ट की मिठास व मेवों का कुरकुरापन इस मीठे की विशेषता है।

एकासना

मंजु डालमिया

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

साबूदाना सैंडविच

··· आवश्यक सामग्री ···

साबूदाना : 1 कप, उबले आलू : 2 बड़े, पनीर : 100 ग्राम, काली मिर्च पाउडर और जीरा पाउडर : 1-1 छोटा चम्मच, हरी मिर्च-अदरक का पेस्ट : 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटा हरा धनिया : 1 बड़ा चम्मच, घी : 1 बड़ा चम्मच, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

साबूदाने को 8 घंटे के लिए भिगो दें। बोल में आलू कीसकर नमक, काली मिर्च, मिर्च-अदरक पेस्ट, जीरा, धनिया और साबूदाना डालकर मसल लें। पनीर पतले चौकोर स्लाइज़ में काट लें। अब गर्म सैंडविच मेकर या पैन पर घी लगाकर तैयार मिश्रण फैलाएं। बीच में पनीर स्लाइज़ रखें और ऊपर भी मिश्रण फैलाएं। सुनहरा भूरा होने तक सेंकें। तैयार सैंडविच हरी चटनी के साथ परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

साबूदाने समुचित पानी में भिगोएं। पानी अधिक हुआ, तो सैंडविच नहीं बंधेंगे।

ग्रीन आलू कट

··· आवश्यक सामग्री ···

हरा धनिया : 1 कप, पुदीने की पत्तियां : ½ कप, अदरक : 1 इंच का टुकड़ा, हरी मिर्च : 3-4, जीरा पाउडर : 1 छोटा चम्मच, दही : 1 कप, उबला आलू : 1, मूंगफली दाने : 1 बड़ा चम्मच, शक्कर : 1 छोटा चम्मच, नमक।

··· बनाने की विधि ···

हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक, मूंगफली, पुदीना की पत्तियों में थोड़ा-सा पानी डालकर बारीक पीस लें। इसमें दही डालकर मिलाएं और बोल में निकालें। अब आलू काटकर इसमें मिलाएं। ऊपर से भुनी मूंगफली दाने डालकर खाएं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

अगर उपवास के दौरान स्वीकृत ना होता हो, तो आप अदरक को हटाकर भी इस रेसिपी को बना सकते हैं।

साबूदाना पूरी-सब्ज़ी

व्रत की पूरी

··· आवश्यक सामग्री ···

साबूदाना : 1 कप, उबला आलू : 1, जीरा : 1 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर : 1 छोटा चम्मच, बारीक कटा हरा धनिया : 1 छोटा चम्मच, हरी मिर्च : 1 बारीक कटी हुई, तलने के लिए तेल, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

साबूदाने को पैन में हल्का भून लें और ठंडा होने पर पीस लें। इसमें आलू को कीस करके नमक, काली मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, हरा धनिया और जीरा डालकर गूंध लें। इसे 10-15 मिनट के लिए रख दें। थोड़ा साबूदाना भिगोकर रखें। अब आटे की लोइयां बनाकर साबूदाने में लपेटकर पूरी बेलें और तल लें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

भिगोकर रखे साबूदाने में पानी की मात्रा का ध्यान रखें। गीले साबूदाने तेल में तड़केंगे।

व्रत की सब्ज़ी

··· आवश्यक सामग्री ···

उबला आलू : 1, मूंगफली दाने : 1 बड़ा चम्मच, काजू : 7-8, मखाने : 1 कप, भीगा साबूदाना : 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च : 2, कीसा अदरक : 1 इंच टुकड़ा, काली मिर्च : 1 छोटा चम्मच, घी : 1 बड़ा चम्मच, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

पैन में घी गर्म करके मखाने और काजू भूनकर निकाल लें। इसी पैन में मूंगफली भी भून लें। कटी हुई हरी मिर्च और अदरक डालें। आलू, साबूदाने, नमक और मिर्च डालकर चलाएं। फिर मूंगफली, मखाने और काजू व पानी डालकर दो मिनट पकाएं। धनिया डालकर गैस बंद कर दें। इसे गर्मागर्म पूरी के साथ परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

इस सब्ज़ी को खाने के समय ही बनाएं। साबूदाने, आलू व मूंगफली भीग जाएं, इतना ही पानी डालें।

मोरधन थट्टे इडली

··· आवश्यक सामग्री ···

मोरधन : 2 कप, साबूदाना : ½ कप, काली मिर्च पाउडर : 1 छोटा चम्मच, कुटी लाल मिर्च : 1 बड़ा चम्मच, घी : 1 बड़ा चम्मच, दही :1 कप, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

मोरधन व साबूदाने को 4-5 घंटे के लिए भिगो दें। अब दोनों का पानी निथारकर महीन पीस लें। इसे बोल में निकालकर दही, शक्कर और नमक मिलाएं व गर्म स्थान पर 2-3 घंटे के लिए रख दें। स्टीमर में पानी गर्म करें। बड़ी प्लेट में घी लगाकर 2 चम्मच तैयार घोल डालें और 15 मिनट स्टिम करें। ठंडा होने पर प्लेट में निकालें। घी गर्म करके इडली पर डालें और नमक-मिर्च बुरककर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

थट्टे इडली को बनाने के पारंपरिक तरीक़े में इसके मिश्रण को केले के पत्ते में लपेटकर स्टीम किया जाता है।

बनाना डिलाइट

··· आवश्यक सामग्री ···

कच्चे केले : 4-5, राजगिरे का आटा : 2 बड़े चम्मच, घी : 1 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर : 1 छोटा चम्मच, पुदीना पाउडर : 1 छोटा चम्मच, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

केले को छीलकर तिरछे व पतले आकार में काट लें। बोल में राजगिरे का आटा, नमक, काली मिर्च और पुदीना पाउडर डालकर मिलाएं और इसमें केले की स्लाइज़ को लपेटें। यदि ज़रूरत हो तो थोड़ा पानी डाल सकते हैं। अब पैन में घी गर्म करके केले की स्लाइज़ को धीमी आंच पर सुनहरा भूरा सेंक लें। इन्हें व्रत वाली हरी चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

केले की स्लाइस को यथासंभव पतला काटें। आटे में लपेटे जाने के कारण मोटे स्लाइस कच्चे रह सकते हैं।

स्वल्पाहार

नीलम अग्रवाल

मनचाहे सेक्शन पर जाने के लिए पेज नंबर पर टैब करें।

सेक्शन के मुख्य पेज पर लौटने के लिए पेज के नंबर पर टैब करें।

रोस्टेड शकरकंद

··· आवश्यक सामग्री ···

शकरकंद : 4 मध्यम आकार के, मूंगफली के दाने : ½ कप, ताज़ा दही : ¼ कप, काली मिर्च पाउडर : 1 छोटा चम्मच, जीरा : 1 छोटा चम्मच, जीरा पाउडर : 1 छोटा चम्मच, घी : 2 बड़े चम्मच, नींबू का रस : 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च का पेस्ट : 1 बड़ा चम्मच, फलाहारी नमकीन : ½ कटोरी, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

शकरकंद उबालें और छिलके उतारकर टुकड़ों में काट लें। गहरे बर्तन में दही, सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और हरी मिर्च का पेस्ट डालकर फेंटें। इसमें शकरकंद मिलाएं और 10 मिनट ढककर छोड़ दें। पैन में घी गर्म करके मूंगफली सुनहरी होने तक तल लें। जीरा तड़काएं और शकरकंद के मिश्रण को डालकर धीमी आंच पर पकाएं। नींबू और नमकीन डालकर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

दही शामिल होने के कारण, शकरकंद के मिश्रण को बहुत देर आंच पर ना रखें। इस रेसिपी को खाने से ठीक पहले तैयार करें व तुरंत सर्व करें।

खरवस

··· आवश्यक सामग्री ···

कंडेंस्ड मिल्क : 1 कप, दही : 1 कप, दूध : 1 कप, अरारोट पाउडर : 2 छोटे चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, केसर : ½ चम्मच, सूखे मेवों की कतरन (काजू और बादाम) : 1 छोटा चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

एक भगोने में दूध डालकर उसमें अरारोट पाउडर को अच्छे से मिला लें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क और दही डालकर फेंटें। एक प्लेट में घी लगाकर इस मिश्रण को फैला लें। ऊपर से इलायची पाउडर, केसर के रेशे और मेवों की कतरन बुरक लें। इसको 35-40 मिनट तक भाप पर पकाएं। एक बार चाकू या टूथ पिक से जांच लें कि मिश्रण पका है या नहीं। ठंडा होने पर काटकर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

खरवस का मिश्रण एकसार व चिकना होना चाहिए। गुठलियां ना पड़ें, तभी इससे नर्म खरवस बन पाएंगे।

आलू का हलवा

··· आवश्यक सामग्री

आलू : 3 या 450 ग्राम उबले हुए, घी : 2 बड़े चम्मच, गुड़ पाउडर : ½ कप, खजूर : 4-5 बारीक कटे हुए, शहद : 1 बड़ा चम्मच, मिले-जुले सूखे मेवे : ½ कप।

··· बनाने की विधि

आलू को छीलकर कद्दूकस कर लें। मोटे तले के बर्तन या नॉनस्टिक पैन में घी गर्म करके इसमें आलू डाले और मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए गुलाबी भून लें। भूनते समय बीच में मेवे व खजूर भी डाल दें। जब आलू तल छोड़ दे तब इसमें गुड़ पाउडर मिलाएं और लगातार चलाते हुए भूनें। इसमें शहद मिलाएं और हलवे को एकसार होने तक भूनें। तैयार हलवे को गर्मागर्म परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

हलवे का गाढ़ापन सटीक रहे, इसके लिए गुड़ व शहद मिलाते समय ध्यान रखें कि इनकी मात्रा ज़्यादा ना होने पाए।

फलाहारी दही बड़ा

··· आवश्यक सामग्री ···

कच्चे केले : 4, अरारोट पाउडर : 4 बड़े चम्मच, कटा हरा धनिया : 2 बड़े चम्मच, काली मिर्च पाउडर : 1 छोटा चम्मच, अदरक : 1 इंच कीसी हुई, फेटा हुआ गाढ़ा दही : 2 कप, शक्कर : 1 बड़ा चम्मच, हरी-मीठी चटनी, सेंधा नमक।

··· बनाने की विधि ···

केलों को पानी के साथ एक सीटी आने तक धीमी आंच पर पकाएं। ठंडा होने पर छिलके उतारकर मसल लें। इसमें नमक, अरारोट पाउडर, हरा धनिया, काली मिर्च पाउडर और अदरक मिलाकर चिकना पेस्ट तैयार करें। इसके पेड़े बना लें और मध्यम आंच पर दोनों तरफ़ से कुरकुरा सुनहरा तल लें। अब गर्म-गर्म तले बड़ों को दही में डालकर 10 मिनट ढककर रखें। परोसते समय प्लेट में बड़े रखकर ऊपर से दही डालें और फलाहारी हरी और मीठी चटनी डालें। जीरा पाउडर और काली मिर्च पाउडर को बुरककर अनार दाने से सजाएं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

उपवास में आरारोट पाउडर की स्वीकृति ना हो, तो बड़ों को बांधने के लिए कुट्टू के आटे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्वीट कर्ड

··· आवश्यक सामग्री ···

ताज़ा नारियल : 1, हरी मिर्च : 1, मेवे : थोड़े-से, खजूर सिरप या पीसा खजूर।

··· बनाने की विधि ···

नारियल के छोटे टुकड़े काटकर महीन पीस लें। एक गहरे बर्तन पर नारियल निचोड़कर छान लें। गूदे में थोड़ा पानी डालकर पीसने और छानने की प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएं। कोकोनट मिल्क तैयार है। अब नारियल दूध को धीमी आंच पर चलाते हुए गर्म करें। इसे बहुत उबालना नही है, केवल एक-दो उबाल आने तक पकाना है। इसे एक बर्तन में डालकर थोड़ा ठंडा करें। इसमें दही का जामन डालकर ढककर गर्म जगह पर क़रीब 15-18 घंटे तक रखें। तैयार है नारियल दूध का दही। इसे ठंडा होने पर फेंटें और खजूर सिरप या पीसे हुए खजूर व मेवे डालकर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

नारियल के दूध में दही का जामन डालते समय ध्यान रखें कि दूध हल्का गुनगुना हो। इस बर्तन को कुछ देर गर्म पानी में भी रख सकते हैं।

लौकी बाइट्स

··· आवश्यक सामग्री ···

लौकी : 2 कप (कद्दूकस की हुई), दूध मलाईयुक्त : ½ लीटर, दूध पाउडर : ½ कप, शक्कर : ½ कप, घी : 2 बड़े चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

एक भगोने में ¼ कप पानी डालकर लौकी पकाएं, बाद में पानी अलग कर दें। पैन में घी गर्मकर दूध डालकर तेज़ आंच पर एक उबाल आने दें। इसमें मिल्क पाउडर डालकर मिलाएं। एक अलग पैन में शक्कर डालकर लगातार चलाते हुए भूरा (कैरेमल) होने तक पकाएं। अब लौकी और मिल्क पाउडर वाला मिश्रण मिलाकर धीमी आंच पर भूनें। अंत में थोड़ा घी, इलायची पाउडर डालकर प्लेट में निकाल लें। सांचे या मोल्ड में मिश्रण सेट करें। ठंडा होने पर परोसें।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

पानी से निकालने के बाद लौकी को अच्छी तरह निचोड़ लें। इसका यथासंभव सूखा होना बर्फी सेट होने में मददगार होगा।

सिंघाड़ा बाइट्स

··· आवश्यक सामग्री

सिंघाड़े का आटा : ½ कप, राजगिरे का आटा : ½ कप, भुनी हुई मूंगफली : ¼ कप (छिलका उतार लें), मेवे : ¼ कप बारीक कटे हुए (काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट आदि), खसखस के दाने : 1 बड़ा चम्मच, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, गुड़ : 1 कप, घी : ½ कप।

··· बनाने की विधि

एक पैन में घी गर्मकर सिंघाड़े और राजगिरे का आटा डालकर सुनहरा होने तक भून लें। अब एक अलग बर्तन में 3 कप पानी लेकर उसमें गुड़ डालकर घोल बना लें और गुड़ के पानी को छन्नी से छानकर भुने हुए सिंघाड़े और राजगिरे के आटे में मिला दें। इस मिश्रण में मूंगफली और मेवों को दरदरा पीसकर डालें। ऊपर से इलायची पाउडर बुरक दें। भूनने के बाद तैयार मिश्रण को एक घी लगी हुई प्लेट में फैला दें। ठंडा होने के बाद मनचाहे आकार के टुकड़ों में काट लें। फलाहारी सिंघाड़ा बाइट तैयार है।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

दोनों आटों को मिलाते समय छानते हुए मिलाएं। इससे यह एकसार रहेंगे। गुड़ को पहले से ही भिगो दें ताकि उसमें गुठलियां बाकी ना रहें।

पीनट बॉल

··· आवश्यक सामग्री ···

मूंगफली : 1 कप, काजू : ¼ कप, बादाम : ¼ कप, शक्कर : ½ कप, इलायची पाउडर : 1 छोटा चम्मच, घी : 2 बड़े चम्मच।

··· बनाने की विधि ···

मूंगफली, काजू और बादाम को अलग-अलग 4-6 घंटे के लिए भिगोकर रखें। बादाम और मूंगफली के छिलके निकालकर सभी को मोटे कपड़े में 10 मिनट तक फैलाकर रखें और दरदरा पीस लें। अब मोटे तले के पैन में शक्कर और ¼ कप पानी डालकर उबालें और घुलकर गाढ़ी होने पर इसमें मेवों का मिश्रण मिला दें। 1 चम्मच घी और इलायची पाउडर डालकर धीमी आंच पर भूनें। मिश्रण को पकाने के बाद 1 चम्मच घी और डालें। ठंडा होने के बाद छोटी-छोटी बॉल्स बना लें। इसे कुछ दिनों तक स्टोर करके भी रख सकती हैं।

··· विशेषज्ञ सलाह ···

लड्डुओं को बनाते समय घी कम भी रख सकते हैं। जब लड्डू बांध रहे हों, तब ज़रूरत पड़ने पर पिघला घी डालकर लड्डू बांध लीजिए।

हमारे विशेषज्ञ

आचार्य राजेश

योग एवं ज्योतिष के अध्येता और धर्ममर्मज्ञ।

नीलम अग्रवाल

गृहिणी। क्षेत्रीय व्यंजनों को बनाने की शौक़ीन।

आचार्य विवेक व्यास

नलखेड़ा स्थित मां बगलामुखी मंदिर के पुजारी।

छाया रघुवंशी

होम शेफ़। व्यंजनों में नित नए प्रयोग में माहिर।

सुनीता दिनानी

होम शेफ़। पाककला के साथ ही पोषण की जानकार।

मंजु डालमिया

पारंपरिक व्यंजनों में ट्विस्ट लाने में पारंगत।

विशेषज्ञ सलाह
सान्वी रोहित

संपादकीय सहयोग
सोनाक्षी सक्सेना

DISCLAIMER

इस डिजिटल बुक में दी गई व्यंजन विधियों में जिन सामग्रियों को शामिल किया गया है, वे भिन्न परिवेश व अंचल की रीत के मिले-जुले रूप लिए हैं। पाठक अपनी रीत के अनुसार ही इन्हें स्वीकारें।

मधुरिमा की विशेष प्रस्तुति
नवरात्र
विशेष
पूजन, व्रत और
व्यंजन
भास्कर के पाठकों के लिए
ख़ास ई-बुक
60